

10 月中学校予定献立表

令和7年度

春日部市学校給食センター

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 水	○	【春日部市市制施行20周年記念お祝い給食】	○	赤米・大風揚げ・藤うどん・お米のムースは、春日部市にちなんだものです。			
		赤米ごはん 大風揚げ ごま和え 藤の花すまし汁 米粉のムース		米 赤米 油 米粉 ごま 砂糖 藤うどん 春日部市産お米のムース	たこステーキ あおさのり 豆腐	こまつな もやし にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれんそう	787 30. 0
		ごはん ささみのレモン煮 コロコロきゅうり 八宝菜		米 かたくり粉 油 砂糖 砂糖 ごま油 油 かたくり粉 ごま油	とり肉 ぶた肉 いか えび 生揚げ	レモン きゅうり にんじん しょうが はくさい にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ たけのこ	741 37. 4
		食パン チョコクリーム チーズオムレツ ペンネボロネーゼ ポトフ		パン チョコレート マカロニ 油 じゃがいも 油	チーズオムレツ ぶた肉 フランクフルトソーセージ	たまねぎ にんにく トマト パセリ キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん	808 30. 6
6 月	○	【十五夜にちなんだ献立】 【図書コラボ給食 ためきのお月見】	○	お月見にちなんで、みたらしだんご、豆名月とも言うことからえだまめの入ったサラダをつけました。「ためきのお月見」から「みたらしだんご(お月見だんご)」を紹介しま			
		菜めし みたらしだんご(4個) えだまめとひじきのツナサラダ ごまみそ汁		米 白玉だんご 砂糖 黒砂糖 かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	ひじき ツナ とり肉 油揚げ みそ	広島菜 京菜 だいこん葉 えだまめ にんじん キャベツ にんじん だいこん ねぎ こまつな	766 28. 3
		しょうゆラーメン 中華麺 ラーメンスープ		中華麺	ぶた肉 しゅうまい とり肉 生揚げ	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら もやし メンマ キャベツ ねぎ ビーマン しょうが	794 41. 1
		ごはん きびなごサクサク揚げ 3個 さやいんげんののり和え のり 肉じゃが		米 油 油 砂糖 油 じゃがいも 砂糖	きびなごサクサク揚げ のり ぶた肉 凍り豆腐	さやいんげん にんじん キャベツ たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース	791 29. 4
9 木	○	ごはん ユーリンチー 2個 野菜のオイスターソース炒め 春雨スープ	○	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま油 砂糖 かたくり粉 油 春雨 ごま油	とり肉 ぶた肉 なると	ねぎ しょうが チンゲンサイ キャベツ にんじん たけのこ 干しいたけ にんじん たまねぎ きくらげ こまつな	817 30. 2
		ごはん さけのマヨネーズ焼き こまつなのソテー ミートボールスープ		米 マヨネーズ 油	さけ みそ ベーコン 肉だんご	こまつな にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう しめじ	743 38. 3
		ごはん 豆乳コロッケ ボトルソース みそきんぴら 野菜のすまし汁		米 油 砂糖 ごま 油 ごま油 かたくり粉	豆乳コロッケ さつま揚げ みそ とり肉 油揚げ	ごぼう にんじん さやいんげん はくさい ねぎ にんじん こまつな えのきたき	770 27. 9
		チキンカレー 麦ごはん カレールウ		米 麦 油 じゃがいも ルウ 砂糖 油	とり肉 チーズ わかめ こんぶ くきわかめ 赤桜草 白杉のり	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん こまつな	734 24. 1
16 木	○	ごはん 揚げぎょうざ 3個 華風和え 豆腐のチゲ	○	米 油 砂糖 ごま油 砂糖 ごま ごま油 油	ぎょうざ 豆腐 豚肉 みそ	だいこん こまつな にんじん はくさい にんじん しめじ にら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	806 31. 5
		コッペパン フランクフルトのケチャップソース フレンチサラダ だいこんのクリームシチュー		パン 砂糖 油 砂糖 ルウ 油	フランクフルトソーセージ とり肉 チーズ 牛乳	ブロッコリー にんじん キャベツ レモン だいこん こまつな にんじん しめじ	866 37. 2
20 月	○	【食育の日献立 沖縄県の郷土料理】	○	沖縄県の郷土料理からクーブリチーを紹介します			
		ごはん いかのかりん揚げ クーブリチー 具だくさんみそ汁		米 かたくり粉 砂糖 油 ごま ごま油 砂糖	いか こんぶ 油揚げ ぶた肉 豆腐 とり肉 なると みそ	にんじん さやいんげん だいこん にんじん こまつな	724 32. 9
		きのこたっぷり肉うどん 地粉うどん 汁		地粉うどん 砂糖 油	ぶた肉 油揚げ 野菜入りすり身寄せ かつお節	ねぎ にんじん えのきたけ しめじ まいたけ 干しいたけ ほうれんそう こまつな キャベツ にんじん	795 38. 2
		ごはん ハンバーグカルビソース 焼きビーフン チンゲンサイのスープ		米 ごま油 ごま 砂糖 かたくり粉 ビーフン 油 ごま油 かたくり粉	ハンバーグ ベーコン とり肉 豆腐	にんにく 葉ねぎ たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ 干しいたけ チンゲンサイ だいこん にんじん きくらげ	766 31. 7
23 木	○	ごはん あじの南蛮漬け 野菜炒め 沢煮碗	○	米 油 砂糖 油 かたくり粉	あじでん粉付き切り身 とり肉 凍り豆腐 ぶた肉 油揚げ	ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん しめじ ビーマン にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ 干しいたけ	744 34. 9
		ツイストパン アンサンブルエッグ ボトルケチャップ じゃこ入りサラダ チキンブロス		パン ごま 砂糖 ごま油 米	アンサンブルエッグ ちりめんじゃこ とり肉	キャベツ こまつな もやし とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	720 33. 0
		ごはん さばの塩焼き 切り干しだいこんのソース炒め さつま汁		米 油 さつまいも	さば ぶた肉 かつお節 とり肉 油揚げ みそ	切り干しだいこん キャベツ にんじん さやいんげん こまつな にんじん だいこん ごぼう	830 37. 0
		みそラーメン 中華麺 ラーメンスープ		中華麺 油 油 砂糖 かたくり粉 春雨 ごま油 砂糖	ぶた肉 わかめ みそ たご焼き ハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし にら とうもろこし こまつな キャベツ にんじん	763 30. 7
29 水	○	【図書館リストラテ献立 すいはんきのあきやすみ】	○	「すいはんきのあきやすみ」から「栗ご飯」を紹介します。			
		栗ご飯 レバーかつ ボトルソース ブロッコリーの和え物 あんかけ汁		米 油 砂糖 栗 油 砂糖 ごま油 かたくり粉	油揚げ レバーかつ とり肉 豆腐	しめじ にんじん たけのこ グリンピース ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん こまつな はくさい ねぎ しょうが	756 30. 5
		ごはん 生揚げのチリソース煮 もやしのナムル レンファンタン		米 砂糖 油 かたくり粉 砂糖 ごま油 じゃがいも かたくり粉 ごま油	とり肉 生揚げ ぶた肉 鶏卵	たまねぎ ねぎ グリンピース にんにく しょうが きゅうり にんじん もやし こまつな クリームコーン たまねぎ ほうれんそう にんじん	744 33. 3
		ごはん ぶた肉のおろしソース かみかみサラダ はくさいのみそ汁		米 かたくり粉 ごま油 砂糖 ごま	ぶた肉 くきわかめ 大豆 豆腐 油揚げ みそ	だいこん にんじん きゅうり もやし はくさい にんじん こまつな	718 35. 3

* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 * スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2	C		
	kcal	g (％)	％	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg		
	772	32.9 (17.0)	25.0	108.8	453	5.3	473	0.74	0.65	35		
											7.1	3.4